Impact culinaire sur la digestibilité des glucides

Indice glycémique et charge glycémique

L'indice glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) sont des mesures importantes du contrôle de la glucose dans le sang.

Qu'est-ce que l'IG et la CG ?

- *L'IG est une mesure qui classe les aliments contenant des glucides en fonction de la rapidité avec laquelle ils élèvent les niveaux de glucose dans le sang après avoir été consommés. Il compare l'impact d'une quantité spécifique de glucides dans un aliment à la même quantité de glucides d'un aliment de référence, généralement le glucose ou le pain blanc.*
- *La CG est une mesure qui prend en compte la quantité de glucides dans une portion de nourriture ainsi que la rapidité avec laquelle elle élève les niveaux de glucose dans le sang. Elle fournit une représentation plus précise de l'impact d'un aliment sur le glucose sanguin en combinant la qualité (IG) et la quantité de glucides consommés.*

Plus les valeurs de ces indices sont élevées, plus il est probable que l'aliment provoque une élévation rapide des niveaux de glucose dans le sang.

Cliquez ici pour un exemple explicatif

Impact culinaire sur la digestibilité des glucides

Conseils pour la consommation de glucides

En plus des caractéristiques de l'aliment lui-même, le traitement de l'aliment affectera également l'IG et le GL. Les aspects culinaires suivants peuvent affecter la digestibilité des glucides, influençant leur impact sur la glycémie :

- *Une cuisson excessive des aliments peut rendre la texture molle, plus facile à digérer et cela peut potentiellement augmenter l'IG. L'IG des aliments est directement proportionnel au temps de cuisson des aliments.*

- *La combinaison de différents types d'aliments influence l'IG du repas. Combiner des aliments riches en glucides avec des aliments riches en protéines, en graisses et en fibres réduit les mesures de l'IG et du GL.*
- *Les céréales raffinées sont également des aliments qui augmentent rapidement la glycémie par rapport aux céréales complètes, car elles perdent leur partie riche en fibres.*
- *La mise en poudre, le broyage et le raffinage des grains augmentent les niveaux d'IG. Les versions en purée d'aliments riches en glucides ont également un IG plus élevé que leurs versions non transformées.*
- *Lorsque les aliments féculents (riz, pâtes ou pommes de terre) sont refroidis après cuisson, l'amidon devient résistant, diminuant sa digestibilité et réduisant ainsi la capacité de l'aliment à élever la glycémie.*
- *Les jus de fruits ont un IG élevé. Lorsque la pulpe est retirée, tous les nutriments et les fibres sont perdus, ce qui augmente l'IG.*

Choisir des aliments et des méthodes de cuisson qui aident à maintenir ou réduire l'IG bénéficiera au contrôle glycémique.

COOK2DIAbeat